



TRXゴールド

自分の足で歩き続けるための体づくり！
トレーニング器具のTRXを使って運動します

2026年 3月 18日 **水**

① 10:00~10:25 ② 10:30~10:55

概ね
60歳以上
初心者歓迎

担当：満園



こんなお悩み
をお持ちの方
におすすめ！

- ・フラフラ安定しない
- ・階段や坂道が辛い
- ・姿勢が悪くなってきた

定員 各回2名

料金

トレーニングルーム利用料

¥500

杉並区在住65歳以上の方 ¥250
※登録に身分証明書が必要です

【持ち物】 室内運動靴、動きやすい服装、水筒、タオル

T A C 杉並区永福体育館
〒168-0064 杉並区永福1-7-6

営業時間 9:00~21:00【毎月第2水曜日を除く】

申し込みは3月4日(水)9:00~お電話で

☎ 03-3328-3146